

# 《保存版》

里山辺地区自主防災連合会

「もしもの時、あなたはどうしますか？」

## 災害から命を守るために

# わが家の防災

### ▶ 情報の取得方法は？

#### ●松本市公式HP

※URL <https://www.city.matsumoto.nagano.jp>

松本市公式HP  
はコチラから



#### ●防災行政無線

※聞き逃した、聞き取れなかった場合は、テレホンサービスで放送内容が確認できます。

通話料無料 **0120-07-8686**    通話料有料 **0263-36-8686**

#### ●松本安心ネット

※緊急情報などがメールで届きます。(事前登録が必要です)

松本安心ネット  
事前登録はコチラから



#### ●テレビ・ラジオ等

### ▶ いつ避難するの？

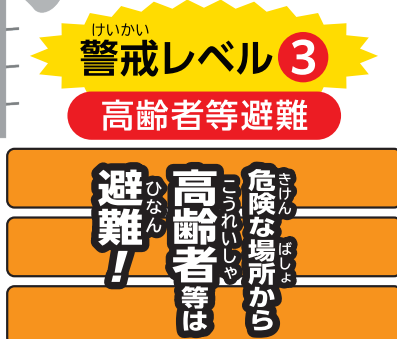
警戒レベル4で  
危険な場所から全員避難！



心構えを高める  
(気象庁が発表)



避難行動の  
確認  
(気象庁が発表)



避難に時間を  
要する人は避難  
(市町村が発令)



安全な場所へ  
避難  
(市町村が発令)

警戒レベル5  
緊急安全確保  
(市町村が発令)

既に災害が発生している状況です。命を守るために最善の行動をとってください。

### ▶ 里山辺地区の指定避難所はどこなの？

#### 【大地震の場合】

指定  
避難所

対象町会

里山辺  
体育館

新井、藤井  
薄町、兔川寺

山辺  
小学校

上金井、林

#### (医療救護所)

山辺  
中学校

下金井、湯の原  
荒町、西荒町  
北小松、美里町  
若里町、小松町

県ヶ丘  
高校

西小松

松本工業  
高校

南小松

#### 【風水害・土砂災害の場合】

指定  
避難所

すべての町会 里山辺公民館

# 地震が起こったら

## 1 地震発生 身を守る



### 家や建物の中では？

- あわてない
- クッションなどで頭を守る
- 安全な場所に移動

### 路上では？

- 落下物から頭を守る
- 安定性のないものから離れる



## 2 ゆれがおさまったら 状況確認

### 落ち着いて、周囲の状況を確認する

- できる範囲で火の始末をする
- ケガをしないように、靴やスリッパを履く
- 出口を確保する（ドア・窓を開ける）
- 家族の安全を確認する



## 3 落ち着いたら 正しい情報を入手

### 正確な情報を入手し隣近所で助け合う



- テレビ・ラジオ・インターネットなどで情報を確認する
- 隣近所に声をかけ、無事を確認する
- 隣近所で協力し、消火、けが人の救出・救護にあたる

- ハザードマップで自宅や職場等を確認する
- 避難先や避難経路を確認する

## 4 移動するときは 落ち着いて行動

### 安全に気をつけて、避難や帰宅する

- 避難すべきか冷静に判断する
- 緊急車両の通行を妨げないよう、車は使用しない
- ガスの元栓を締め、電気のブレーカーを切る



- 自宅を出る時は戸締りをする
- 自宅の中に行き先のメモを残す

# 豪雨や台風にあったら



## 豪雨や台風が来る前に…

- 家の周りを点検する
  - ・外壁、屋根、塀、雨どい、排水溝など
- 風で飛ばされやすいものを片付ける
- 浸水の恐れがある場所では、食料品や衣類、寝具を高い場所に移動させる
- 浴槽に水をはるなど、生活用水を確保する

## 風水害時のポイント

- テレビ・ラジオ・インターネットなどで最新の気象情報に注意、情報を収集する
- 安全に避難できるうちに自主的に避難する（土砂災害の危険があるときはすぐに避難する）
- 増水した川や崖の下など危険な場所には近づかない

## 風水害時に避難するときには

- 落下物から頭を守る
- 安定性のないものから離れる
- 履き物はスニーカー等履きなれているもの

## 避難できないと判断したときは

- 2階以上に垂直避難をする
- 山側から離れた部屋へ避難する

## 土砂災害の危険信号

- 地面にひび割れ
- 木の裂ける音
- 山鳴り
- 小石がパラパラと落ちてくる
- 斜面から水が噴き出す



- 沢や川の流れが濁り、流木が混じり始める
- 川をゴロゴロと石が流れる音がする
- 雨が降り続けているのに川の水位が下がる